

## 健康日本21（第三次）の具体的な目標

計画期間：令和6年度～令和17年度（12年間）

厚生労働省 第53回厚生科学審議会 地域保健健康増進栄養部会（令和5年4月25日） 参考資料1 から抜粋

## 健康寿命の延伸と健康格差の縮小に関する目標

目標	指標	目標値
① 健康寿命の延伸	日常生活に制限のない期間の平均	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（令和14年度）
② 健康格差の縮小	日常生活に制限のない期間の平均の下位4分の1の都道府県の平均	日常生活に制限のない期間の平均の上位4分の1の都道府県の平均の増加分を上回る下位4分の1の都道府県の平均の増加（令和14年度）

## 個人の行動と健康状態の改善に関する目標

## 1 生活習慣の改善

## (1) 栄養・食生活

目標	指標	目標値
① 適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合（年齢調整値）	66%（令和14年度）
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少	児童・生徒における肥満傾向児の割合	令和5年度から開始する第2次成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（以下「第2次成育医療等基本方針」という。）に合わせて設定
③ バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50%（令和14年度）
④ 野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g（令和14年度）
⑤ 果物摂取量の改善	果物摂取量の平均値	200g（令和14年度）
⑥ 食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7g（令和14年度）

## (2) 身体活動・運動

目標	指標	目標値
① 日常生活における歩数の増加	1日の歩数の平均値（年齢調整値）	7,100歩（令和14年度）
② 運動習慣者の増加	運動習慣者の割合（年齢調整値）	40%（令和14年度）

③ 運動やスポーツを習慣的に 行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間（体育授業を 除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合 わせて設定
--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

## (3) 休養・睡眠

目標	指標	目標値
① 睡眠で休養がとれている者の 増加	睡眠で休養がとれている者の割合 (年齢調整値)	80% (令和14年度)
② 睡眠時間が十分に確保できて いる者の増加	睡眠時間が6～9時間(60歳以上 については、6～8時間)の者の 割合(年齢調整値)	60% (令和14年度)
③ 週労働時間60時間以上の雇用 者の減少	週労働時間40時間以上の雇用者 のうち、週労働時間60時間以上の雇 用者の割合	5% (令和7年度)

## (4) 飲酒

目標	指標	目標値
① 生活習慣病(NCDs)のリス クを高める量を飲酒している者 の減少	1日当たりの純アルコール摂取量 が男性40g以上、女性20g以上の 者の割合	10% (令和14年度)
② 20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合	0% (令和14年度)

## (5) 喫煙

目標	指標	目標値
① 喫煙率の減少(喫煙をやめた 者がやめる)	20歳以上の者の喫煙率	12% (令和14年度)
② 20歳未満の者の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合	0% (令和14年度)
③ 妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合 わせて設定

## (6) 歯・口腔の健康

目標	指標	目標値
① 歯周病を有する者の減少	40歳以上における歯周炎を有する 者の割合(年齢調整値)	40% (令和14年度)
② よく噛んで食べることができ る者の増加	50歳以上における咀嚼良好者の割 合(年齢調整値)	80% (令和14年度)
③ 歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診を受診した 者の割合	95% (令和14年度)

## 2 生活習慣病（NCDs）の発症予防・重症化予防

## (1) がん

目標	指標	目標値
① がんの年齢調整罹患率の減少	がんの年齢調整罹患率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
② がんの年齢調整死亡率の減少	がんの年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
③ がん検診の受診率の向上	がん検診の受診率	60%（令和10年度）

## (2) 循環器病

目標	指標	目標値
① 脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少	脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率（人口10万人当たり）	減少（令和10年度）
② 高血圧の改善	収縮期血圧の平均値（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から5mmHgの低下（令和14年度）
③ 脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少	LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合（40歳以上、内服加療中の者を含む。）（年齢調整値）	ベースライン値から25%の減少（令和14年度）
④ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	令和6年度から開始する第4期医療費適正化計画（以下「第4期医療費適正化計画」という。）に合わせて設定
⑤ 特定健康診査の実施率の向上	特定健康診査の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定保健指導の実施率の向上	特定保健指導の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定

## (3) 糖尿病

目標	指標	目標値
① 糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少	糖尿病腎症の年間新規透析導入患者数	12,000人（令和14年度）
② 治療継続者の増加	治療継続者の割合	75%（令和14年度）
③ 血糖コントロール不良者の減少	HbA1c8.0%以上の者の割合	1.0%（令和14年度）
④ 糖尿病有病者の増加の抑制	糖尿病有病者数（糖尿病が強く疑われる者）の推計値	1,350万人（令和14年度）

⑤ メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（再掲）	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の人数（年齢調整値）	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑥ 特定健康診査の実施率の向上（再掲）	特定健康診査の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定
⑦ 特定保健指導の実施率の向上（再掲）	特定保健指導の実施率	第4期医療費適正化計画に合わせて設定

## (4) COPD

目標	指標	目標値
① COPDの死亡率の減少	COPDの死亡率（人口10万人当たり）	10.0（令和14年度）

## 3 生活機能の維持・向上

目標	指標	目標値
① ロコモティブシンドロームの減少	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人（令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上	骨粗鬆症検診受診率	15%（令和14年度）
③ 心理的苦痛を感じている者の減少	K6（こころの状態を評価する指標）の合計得点が10点以上の者の割合	9.4%（令和14年度）

## 社会環境の質の向上に関する目標

## 1 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	指標	目標値
① 地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加	地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	45%（令和14年度）
② 社会活動を行っている者の増加	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている者の割合	ベースライン値から5%の増加（令和14年度）
③ 地域等で共食している者の増加	地域等で共食している者の割合	30%（令和14年度）
④ メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合	80%（令和9年度）
⑤ 心のサポーター数の増加	心のサポーター数	100万人（令和15年度）

## 2 自然に健康になれる環境づくり

目標	指標	目標値
① 「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」に登録されている都道府県数	47都道府県（令和14年度）
② 「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加	滞在快適性等向上区域（まちなかウォークアブル区域）を設定している市町村数	100市町村（令和7年度）
③ 望まない受動喫煙の機会を有する者の減少	望まない受動喫煙（家庭・職場・飲食店）の機会を有する者の割合	望まない受動喫煙のない社会の実現（令和14年度）

## 3 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標	指標	目標値
① スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加	スマート・ライフ・プロジェクトへ参画し活動している企業・団体数	1,500団体（令和14年度）
② 健康経営の推進	保険者とともに健康経営に取り組む企業数	10万社（令和7年度）
③ 利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合	75%（令和14年度）
④ 必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加	各事業場において必要な産業保健サービスを提供している事業場の割合	80%（令和9年度）

## ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関する目標

## (1) こども

目標	指標	目標値
① 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少（再掲）	1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60分未満の児童の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
② 児童・生徒における肥満傾向児の減少（再掲）	児童・生徒における肥満傾向児の割合	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
③ 20歳未満の者の飲酒をなくす（再掲）	中学生・高校生の飲酒者の割合	0%（令和14年度）
④ 20歳未満の者の喫煙をなくす（再掲）	中学生・高校生の喫煙者の割合	0%（令和14年度）

## (2) 高齢者

目標	指標	目標値
① 低栄養傾向の高齢者の減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 20以下の高齢者（65歳以上）の割合	13%（令和14年度）

② ロコモティブシンドロームの減少（再掲）	足腰に痛みのある高齢者の人数（人口千人当たり）（65歳以上）	210人（令和14年度）
③ 社会活動を行っている高齢者の増加（社会活動を行っている者の増加の一部を再掲）	いずれかの社会活動（就労・就学を含む。）を行っている高齢者（65歳以上）の割合	ベースライン値から10%の増加（令和14年度）

## (3) 女性

目標	指標	目標値
① 若年女性のやせの減少（適正体重を維持している者の増加の一部を再掲）	BMI 18.5未満の20歳～30歳代女性の割合	15%（令和14年度）
② 骨粗鬆症検診受診率の向上（再掲）	骨粗鬆症検診受診率	15%（令和14年度）
③ 生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している女性の減少（生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少の一部を再掲）	1日当たりの純アルコール摂取量が20g以上の女性の割合	6.4%（令和14年度）
④ 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）	妊婦の喫煙率	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定